

健幸アンバサダー養成講座

地域の皆さんの健康づくりの輪(WA)を広げていきます！

健幸アンバサダーとは、、、、

健康づくりに関する正しい知識や情報の伝え方を学び、
健幸（生涯を通じて健康で、かつ生きがいを持ち、
豊かで幸せな生活を営んでいる状態）情報を大切な人に伝え、
ご自身も健幸で生き生きと輝いて暮らす方です。

健康や運動に無関心な人が健康づくりをはじめのきっかけと
しては、クチコミが有効といわれています。

健幸アンバサダーになった方には、健幸情報が記載された
チラシを手渡ししていただいたり、地域のイベントなどで
口コミで情報発信をしていただきます。



受講された方には、認定証
をお渡しします！

ご自身だけでなく、周りの方も一緒に、もっと健幸になっていた
だくため、『健幸アンバサダー養成講座』に参加しませんか？

あなたのクチコミ力を遺憾なく発揮していただくため、最新の健
幸情報がわかりやすく記載されたチラシを
あ・し・たでお配りして、あなたの活動を応援します！

- 日時： **2月4日（月）13:00～16:00**
- 場所： **KOILサロン**（柏の葉キャンパス駅西口ゲートスクエアKOL6F
裏面の地図をご参照ください。）
- 講師： **久野 譜也先生**
(株)つくばウェルネスリサーチ代表取締役社長、
筑波大学大学院 人間総合科学研究科 教授
- 受講資格： **あ・し・たの会員様**
- 受講料： **¥1,000.-（当日お支払いいただきます。）**
- 申込み： **☎04-7197-7713（まちの健康研究所「あ・し・た」）**
平日： 10:00～14:00
土日、祭日： 10:00～18:00
- 締切り： **1月31日（木）**
- 持物： **筆記用具、あ・し・た会員カード**

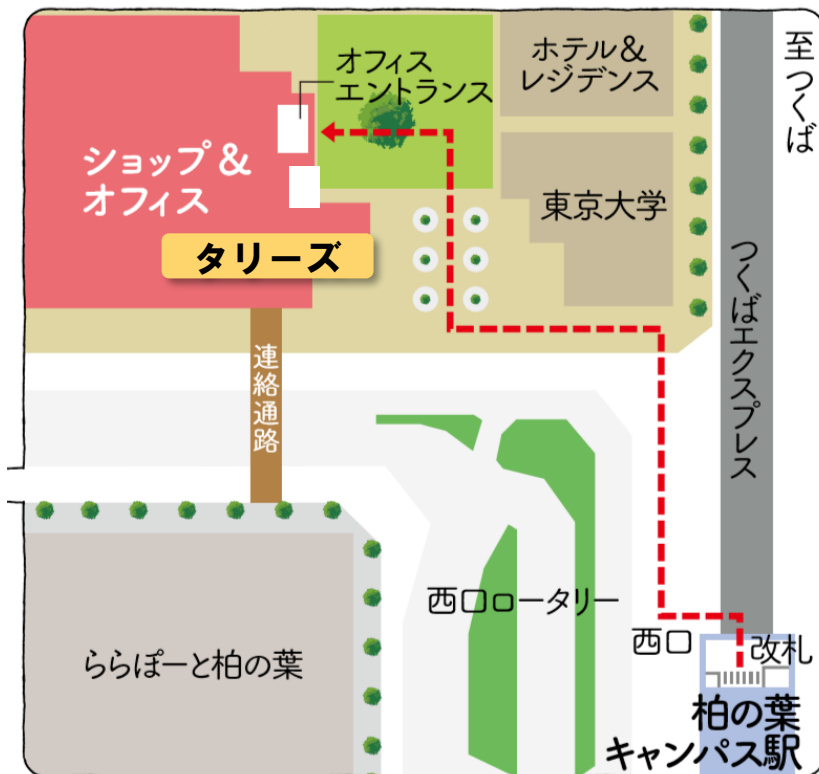


主催： まちの健康研究所「あ・し・た」（三井不動産（株））
協力： スマートウェルネスコミュニティ（SWC）協議会

KOIL アクセス

駅からのご案内

西口を出てオフィスエントランスからお入りください。



二つ並んでいるうちの、
右側の入口からお入りください。

↓
左手のエレベーターで6Fに
上がってください。

↓
エレベーターを降りたら左手
に進んですぐに右に曲がり、
そのまま突き当たりまでお進
みください。

所在地：

柏市若柴178 番地4
柏の葉キャンパス148 街区2
ショップ&オフィス棟6階

講座のプログラム（予定）

- ・ 健幸アンバサダーの使命と役割
- ・ 健幸都市とは
- ・ 生活習慣病とがん予防
- ・ サルコペニア予防と筋力トレーニング
- ・ 心に届く情報の伝え方



久野譜也先生 プロフィール



1962年9月生まれ。筑波大学体育専門学群卒業。同博士課程医学研究科修了。医学博士。その後、東京大学大学院助手を経て、1996年より筑波大学先端学際領域研究センター講師、2011年より現職の筑波大学大学院 人間総合科学研究科教授、2002年7月より、健康増進事業を推進する筑波大学発ベンチャー、株式会社つくばウェルネスリサーチを設立。主な要職として厚生労働省「介護予防サービス評価研究委員会」「運動所要量・運動指針の策定検討会」、内閣府「新健康フロンティア戦略賢人会議一女性を応援する分科会、働き盛りと高齢者の健康安心分科会」、国土交通省「健康・医療・福祉まちづくり研究会」委員等を歴任。